

Cycling good

気持ちいい方へ、こぎだそう。| サイクリンググッド | 022

Bike your way to well-being.



カラダの中から戦える強さを。



戦えるチカラ。

適度な運動こそ強くなれる。

風邪などにかかりにくい強い身体をつくるための免疫にアプローチ。

免疫がしっかりと機能していれば風邪をひきにくい、ということは皆さんなんとなく理解していると思います。では免疫って一体何?となると上手く説明できないかもしれません。たとえば風邪(上気道感染症)にかかったときに、異物である病原体をいち早く発見し、攻撃を仕掛け、病原体を記憶してその抗体を作り、感染細胞を殺して身体を守るのが主な免疫の働きです。「免疫力を上げる」という言葉が一般化していますが、免疫は多様な細胞による「機能」であり、免疫細胞を刺激すると自身の細胞を攻撃して多臓器不

全になることもあるなど決して「高い」ことが良いわけではありません。免疫の主役は白血球で、好中球・好酸球・好塩基球・リンパ球・単球などが役割を分担していますが、このシステムを活用しているわかりやすい例がインフルエンザワクチンです。日本で使われているワクチンは毎年、春から夏頃に東南アジアで流行るインフルエンザウイルスから作った抗体。これを流行前に体内に入れることで免疫細胞に外部からの病原体の記憶を残し、インフルエンザにかかった際に攻撃態勢を早めて症状を抑えるという働きをもっています。

維持しており、免疫細胞の性質を知って生活に活かすことでより病気に戦える強い身体づくりが可能になります。そこで気になるのは免疫と運動の関係。特に自転車運動が免疫とどう結びつくのかを、リンパ球に含まれるNK(ナチュラルキラー)細胞と運動の関係を中心に研究されている明治大学の鈴井先生にお聞きしました。

明治大学 経営学部 博士(医学)
鈴井 正敏 教授

1982年明治大学経営学部経営学科卒業後、筑波大学体育研究科コーチ学(スポーツ生化学)修了。1998年4月より現職。主な研究テーマは健康科学、運動とNK細胞。明治大学体育会自転車部の副部長も務めている。



Immunity



免疫と運動の関係とは？

運動すると免疫が高まるのか。それは運動の強さが左右している。

運動をしっかりとって体力を上げたら免疫も活性化するというイメージがありますが鈴木先生のお話ではどうやらそうではないようです。「もし、体力が高いほど免疫が強くなるならば、アスリートたちは最も風邪を引かない人たちということになりますが、彼らはよく体調を崩します」。先生のお話では、ハードなトレーニングを一定期間以上続けていると、ストレスがかりすぎて副腎皮質からホルモンの一つであるコルチゾールが分泌されて免疫機能を下げること、若くて未熟な細胞が多くなってしまうことが体調を崩す要因になっていると考えられるのだそうです。リンパ球は一回の運動でも大変よく動き、強い運動では血液中のリンパ球数が大幅に増加しますが、運動後には安静時よりも一時的に少なくなってしまう。一方、有酸素運動のような強度の弱い運動では運動中の増加は見られますが、運動後の低下はほとんどありません。細胞数の動きに応じて免疫機能も変化するので、強度の弱い運動の方が安定的な状態を保つことができるようです。

戦えるチカラをつけるために
知っておきたい免疫の基本。

病原菌や異常な細胞を見つけ、
攻撃することで身体を守る
という「戦うチカラ」。

たとえば怪我をしたらその傷を治すため、白血球は反応をはじめます。ばい菌に対しては主に好中球が活性酸素という武器を作って菌を攻撃。このとき自らも犠牲にするため、傷から出る膿は好中球の死骸の塊だそう。ばい菌に強い好中球の他、ウイルスにはリンパ球の中のキラーT細胞が異物を発見して攻撃を仕掛け、B細胞がその刺激を受けて抗体を作るといように、敵に対して助け合う関係が保たれています」と鈴木先生。またリンパ球のNK細胞は単独で体内をパトロールしながらがん細胞などを発見、攻撃する働きをもっています。免疫細胞にはブレイキとアクセル両方の役割があり、活性化や抑制化をすれば、菌や変性してしまった自身の細胞を掃除しています。鈴木先生は「異物の種類に応じてそれぞれに得意とする免疫細胞が出勤して連携し、あらゆる戦い方をするのが免疫機能の特徴です」と話されます。



Immunity

そもそも、免疫って何だろう？



Immunity

強い運動よりも、
軽い運動の方が
免疫は活性化する
という事実。

ハードなトレーニング後ほど免疫が低下しやすい。

強度の強い運動をした後に見られる免疫機能の抑制を感染リスクが高まる状態であると考えた人たちがいます。この考えを「オーブンウィンドウ仮説」と言い、免疫の働きを知る代表的なモデルになっています。なぜそうなるのかは研究が進められているところで、鈴木先生は「NK細胞の場合は強度が高い運動後には全体の活性は落ちますが、一つひとつの細胞の活性度は落ちません。つまり、強い運動をしたらすぐに誰もが風邪をひくわけではありません。マラソンランナーの競技後の風邪の罹患率(りかかりつ)が高いという報告がありますが、これはハードな練習を長期間にわたって積み重ねてきたことも影響していると考えられます」と話されます。大学バレーボール選手の1ヵ月間の合宿時では個々のNK細胞活性の低下が見られ、強い運動を一定期間継続して行うことによる免疫へのダメージは明らかかなよう。ところが習慣的にウォーキングなどの軽めの有酸素運動を行っている人にはその傾向が見られず「かえって風邪を引きにくいというデータがあるほど」なのだそうです。私たちの身体の中ではいったい何が起きているのでしょうか？

免疫細胞が入れ替わるターンオーバーを
軽い運動によって促進できる。

有酸素運動を習慣にしている人の方が感染リスクが低いことについて、「まだ推測の域ではありますが、運動によって新旧の免疫細胞が入れ替わる(ターンオーバー)ことが関連していると考えられます」と鈴木先生。免疫細胞の寿命は長いもので数ヵ月、短いものなら数時間というものも。有酸素運動による適度な運動が適度な刺激となり、回復させる期間を通じて免疫細胞の代謝が促進され、「成熟して機能の高い細胞が存在する状態を維持でき、ウイルスやがん細胞などと戦える力になる」と考えられるのです。また海外で行われた調査では、運動していない人よりも週に数日程度運動している人の方が風邪にかかる日数が少ないという結果も。これらを総合すると「運動習慣のない人がハードな運動をする必要はなく、週に数日、自分にとってちょうどいいと感じる程度のニコニコペースで運動することが望ましいでしょう」と鈴木先生。運動しすぎたり、運動しない習慣よりも自分の体力に見合った強度の運動が一番のようです。

頑張りすぎない、疲れない運動習慣に、
自転車は適している。

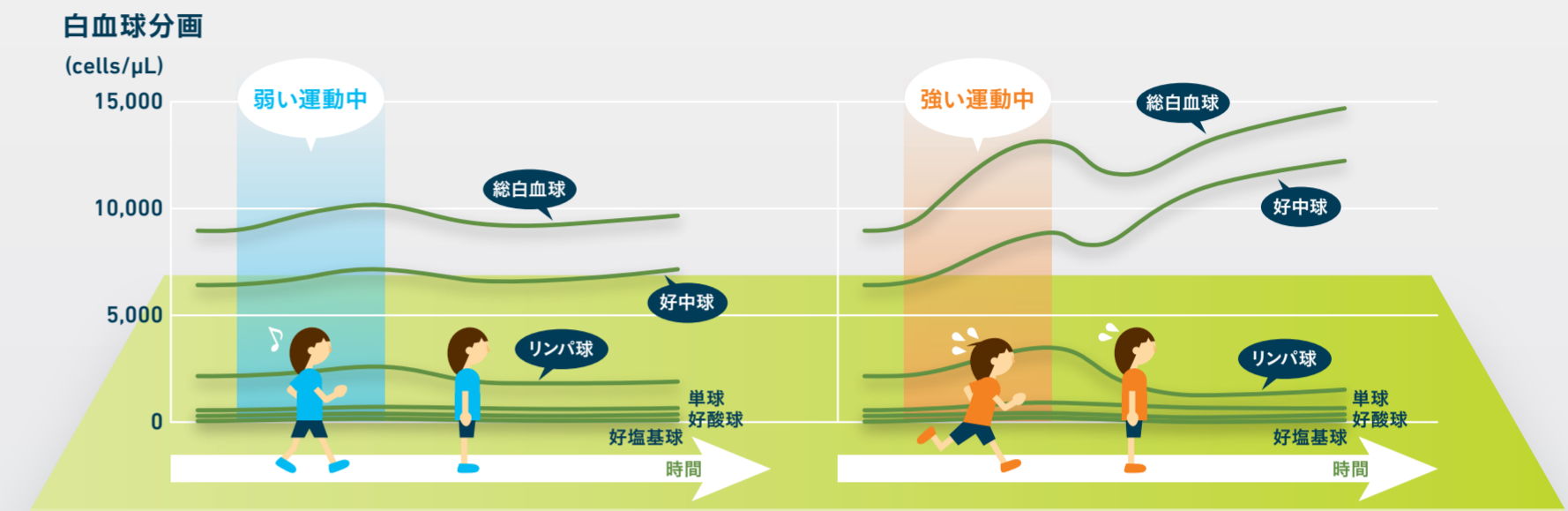
ニコニコペースの運動レベルを見つけて方法について鈴木先生は「これはもう本人の感覚です。身体の内なる声を聞き、疲れすぎない運動を楽しみながらできることが何より」と話されます。この運動を習慣的に行うための自転車については「特に中高年世代にとってベストなツールです。有酸素運動は動脈硬化を防ぐ作用があり、強度のコントロールが容易なことは自転車特有のメリット。楽しいと思える感覚を感じやすく、この快感が免疫細胞の活性化にもつながっていきます」と話されます。一方、食については「バランスの良い食事を心がけることが大事」なのだそう。免疫細胞のエネルギー源は唯一筋肉で生成されるアミノ酸。筋肉が少なくなると免疫細胞もバテるため、偏りのない食事をきちんと摂ってほしいと話されます。下半身の筋力向上にもなる自転車運動は日常生活に取り入れやすいため、免疫的にも強く、戦えるカラダ作りに効果的だと考えられます。



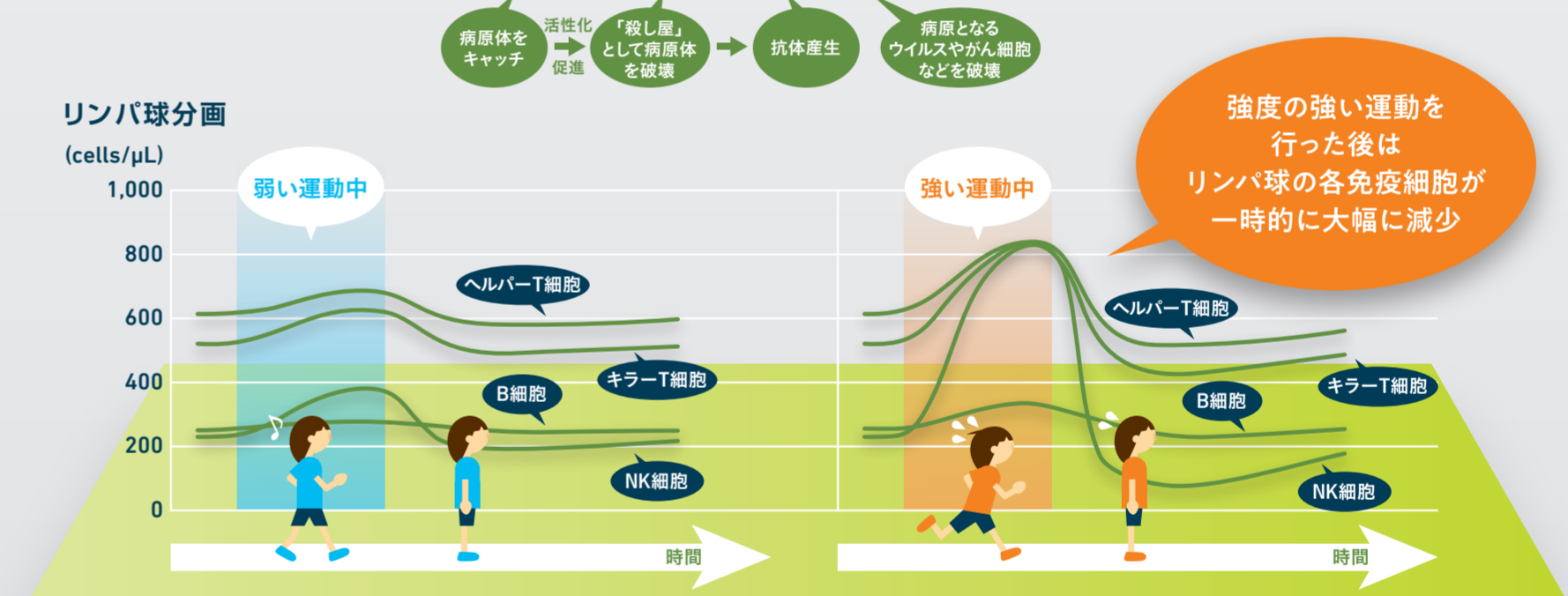
WELLNESS TALK

ニコニコペースの運動の方が免疫にいい理由とは？

マラソンランナーのレース後の風邪の罹患率が高いことを裏付けようとしたのがこのデータ。強度の弱い運動の方が免疫細胞が安定的であること、そして運動しないよりも適度な運動をしている方が風邪をひきにくいことから、これからの運動習慣は「頑張りすぎない」がベストです。



好中球 白血球の50~60%を占め、不必要なものを取り込み、消化し、分解する作用と活性酸素の殺菌作用によって侵入してきた細菌を破壊する。
リンパ球 白血球の30~40%を占め、ヘルパーT細胞、キラーT細胞、B細胞、NK細胞などの分画をもつ、免疫機能を司る中心的な役割。



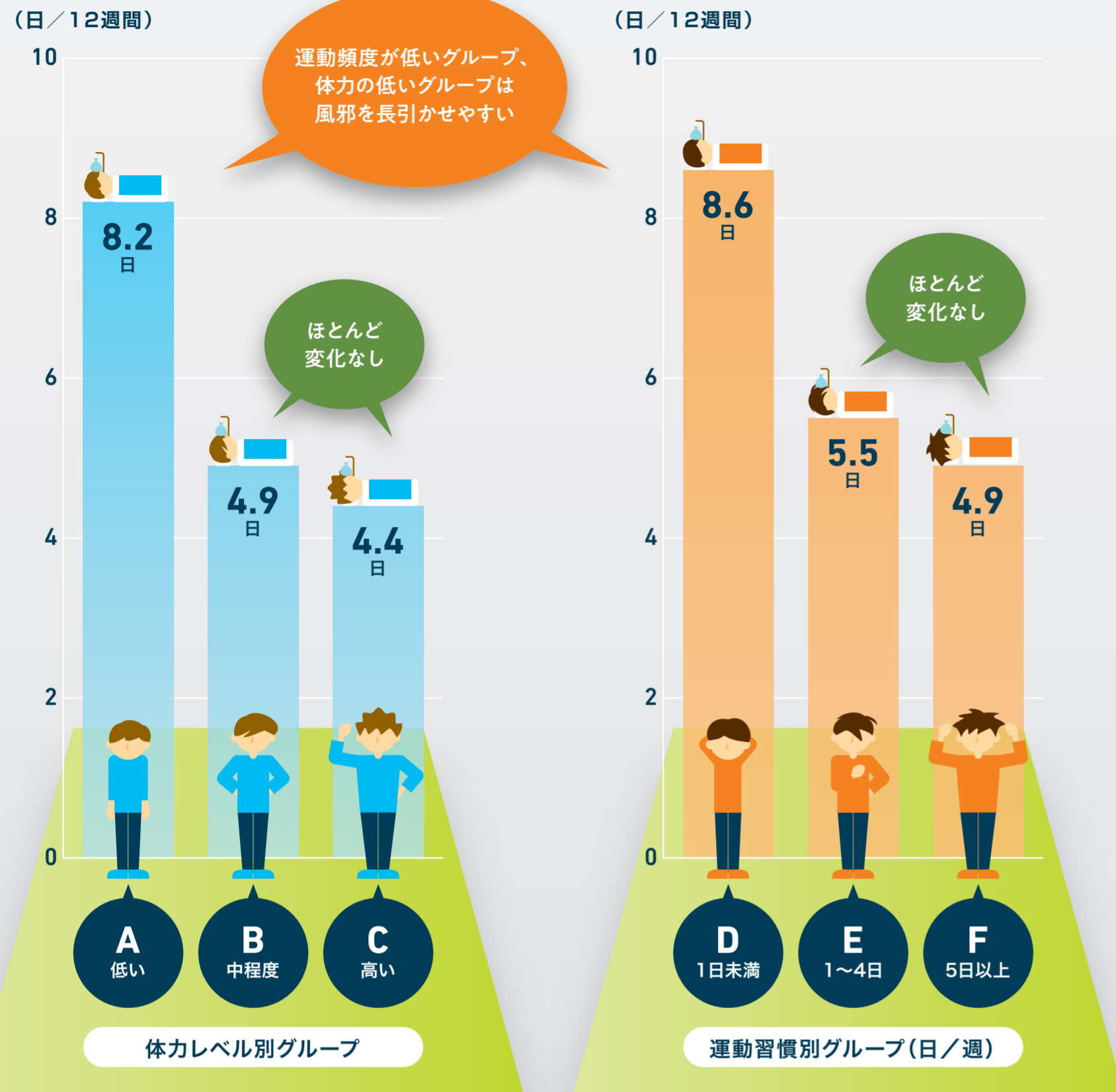
強度の強い運動を行った後はリンパ球の各免疫細胞が一時的に大幅に減少

データ① 運動前後の白血球・リンパ球濃度の変化
Shinkai, et al. Int. J. Sports Med., 1992 を参考に作成

強度が強い運動と弱い運動では、免疫細胞の変化に大きな違いが。

私たちの身体をバトロールしながら異物を見張り、攻撃して「敵」と戦う免疫。その主な役割を担う白血球は、安静時には脾臓やリンパ節などで休んでいますが、運動などのストレスが加わると循環血中に流れ出して攻撃態勢に入ります。運動の強さによってどのような変化が起こるのか、各細胞がどのような動きを見せるのかがわかるのがこのデータです。

上側のグラフでは、強度の強い運動を行うと白血球の好中球が血流の増加を受けて徐々に上昇し続けるのに対し、リンパ球はノルアドレナリンなどの神経伝達物質の増加によって運動中に上昇し、運動後に減少するという異なる動きがあることがわかります。このリンパ球を構成する個々の細胞の変化を表したのが下側のグラフ。強い運動時にはNK細胞が安静時の5倍に達するほど急激に増加し、運動後に急降下するように低下しています。このような運動による変化は強度の強い運動時ほど顕著であり、弱い運動時には大きな波は起こっていません。強度の強い運動を行った後は一時的に複数の免疫機能が抑制される傾向にあり、これに対して弱い運動では免疫細胞に大きな影響を与えていないことがわかります。



対象：18歳～85歳の1,002人 / 調査期間：1～4月にかけての12週間

データ② 上気道感染症(風邪)罹患日数
Nieman et al., Br J Sports Med, 2011 を参考に作成

運動しすぎなくていい。けれど運動していないと感染リスクは高い。

「だったら運動そのものをしないでいいんじゃないか？」という誤解を解くために見ていただきたいのがこちらのグラフです。左は体力レベル別の3グループ、右は運動習慣別の3グループの上気道感染症の罹患期間、つまり風邪にかかった期間を表しています。まず体力レベルでは「低レベル」が約8日間の罹患期間に対し、「中」「高」は5日程度とほとんど変わらない結果に。また運動習慣も週に1日運動をやるかやらないかのグループと比べ、週に「1~4日」と「5日以上」運動を行っているグループは罹患期間が短いことがわかります。注目したいのは体力レベルの③と④、運動習慣の③と④の風邪にかかった期間がほとんど変わらないこと。風邪を長引かせない身体にするには、適度な運動が必要であること、決して高い体力レベルでなくていいこと、毎日のように追い込む運動習慣でなくていいことは明らかです。

自転車はラクに有酸素運動ができるまさにニコニコペースの運動時にふさわしいツールです。ペダリングによる下半身の筋肉の増強が白血球を生み出す骨を刺激し、それが免疫細胞にプラスに働くというつながりも期待できます。免疫で強くなる、そのカギは頑張りすぎない適度な運動にあることは間違いないようです。



[現代自転車考]

People

双子を育てる現実からの解放を求め、どこにもない自転車を開発。

中原 美智子 さん

双子を安心して乗せられる
自転車さえあれば。
それが開発への動機。

近頃、自転車の前や後ろに子どもを乗せて走るお母さんが増えていきます。一般的に『子乗せ』といわれるこのスタイル、軽快車は最大2人の子どもを同時に乗せることができませんが、多くは前が4歳未満、後ろが6歳未満と年齢・体格の違うようだいを想定して設計されています。

長男を出産した後双子を授かり、その育児の大変さから双子を乗せられる三輪自転車の開発を手がけた中原さんも、最初は『子乗せ』で小さな双子との外出を考えたそう。しかし、サイズがフィットせず、バランスを崩しやすくて限界がある」と感じたそうです。同じ大きさの子どもを同時に乗せられる安定感に加え、二人分の荷物が積める収納力などリアルな育児の状況をふまえて完成した『ふたごじてんしゃ』。実は

この開発に携わるまで自転車についてはもちろん、モノづくりの経験もまったくなかったそうです。子どもと過ごす時間を大切にしたいと願う一人の主婦が世の中には多くの壁が立ちただけではありません。壁が立つはだかりでしたが、それを一つひとつ乗り越えていった原動力は、双子の子育ての難しさからの解放を世のお母さんに届けたいという一念でした。



(株)ふたごじてんしゃ 代表取締役 中原 美智子さん

<https://futago-jitensya.jp/>

2003年に長男を、2010年に双子を出産。単胎育児と多胎育児の違い、双子を抱えての外出の難しさに直面し、双子専用の自転車の開発を決意。メーカーへの企画提案・営業活動を自ら行い、2016年に株式会社ふたごじてんしゃを設立し、2018年には販売を開始。現在は、ふたごじてんしゃの発案者としてメーカーとの企画開発に関わりながら普及活動を行っている。またその一方で、NPO法人つなげるの代表として多胎家庭への育児支援にも携わっている。

長男のときとはまったく違う双子育児の難しさ。

中原さんに第一子の長男が生まれたのは2003年。「息子にいろいろな経験をさせてあげたいと自宅から4kmほど離れた公園まで自転車を走らせ、季節の花を探したり虫を追いかけたり。あの頃は子育ての楽しさだけを感じていました」と振り返ります。しかし2010年、双子を出産すると状況は一変。「一人と二人ではこんなにも違うという現実が直視しました。一人が寝たと安心した途端もう一人が泣き出すなど、いつも睡眠不足で気が休まる時間はありません。二人分の授乳、オムツ交換に洗濯と、ただやらなければいけないことを追いかける毎日でした」。奪われたのは時間だけでなく、外出の自由も。双子用ベビーカーは荷物を含めると30kgほどに

なるため移動がままならないことに加え、子どもが泣き始めると二人を抱き上げて身体でベビーカーを押しながら進むしかありません。何一つ思い通りにならない。予定を組むこともできない。ついには自分がダメなんじゃないかと思いつめ、体力的にも精神的にも追い込まれていったそうです。「長男にしてあげられたことをこの子たちにできていないことが一番辛かったです。公園にさえ連れて行けないこの状況が本当に申し訳なくて」。無力感にさいなまれる中、中原さんに希望の光が差し込みます。それは「双子を乗せられる自転車さえあれば」という発想。子どもを乗せた移動は、役所や公園など数キロ範囲の場所が多く、クルマよりも自転車のほうが停めやすくて小回りがきき、ゆっくり走らせながら子どもと話を楽しむ時間も生まれます。期待がふくらむ一方で双



子を安心して乗せられる自転車はどこにも無いことが次第にわかり、ついに「オリジナルで作ってもらう」と決心。家に閉じこもりがちだった中原さんの人生の扉が開いた瞬間でした。

この自転車があることで得られる自由をみんなに。

とはいえ、そう簡単に双子用の自転車を作ってくれるところが見つかるわけではありません。粘り強く探し続けて3年が経った頃、リヤカーメーカーによってようやく一台作ってもらえることに。安定性や仕様について思いを伝えて完成したこの初代「ふたごじてんしゃ」は、中原さんの心と身体に解放を与えました。「初めて双子を乗せて走ったとき、これやりたいことをさせてあげられると自



由になれた実感がわき上がってきました」と話します。普通なら思い通りの自転車を手に入れて終わるはずですが、「私と同じ状況や悩みを抱えているお母さんたちにこの自転車を届けたい。きつと何かの助けになれる。そう思いはじめたのです」。



商品化に賛同してもらえないパートナー探しを始めたところ、どこもビジネス面での課題が表に立ち、思うように進展しませんでした。それでも自分の思いに共感してくれる企業に出会えるはずだと子育て関係のイベントに出展して試乗会を行い、保護者の声を集めるなど商品化に向けた情報収集を実践。そしてついに2016年、運命の出合いともいえるオージーケー技研株式会社さんの協力によって商品化が決定。現在は一般の自転車に比べて価格が高いこと、双子を乗せて使える期間が限られることなどから、購入希望の方との対話を大切に販売スタイルでふたごじてんしゃを届けています。

子育て中の親の孤立と孤独は今、社会問題にもなっています。「外に出るだけで社会とつながることができ、何かの解決の糸口になりやす

い」と話されたことから、ただ移動できるだけでない自転車の価値が伝わってきます。子育て中の孤独からの解放と、自由の獲得を提供しながら、中原さんは今地域へと視点を広げて新たな取り組みに歩みを進めています。



楽しむ場所は
たくさんある方がいい。
だからまずは「一緒に遊ぼう」。



サイクルショップサッサ
【愛知県】
〒470-2311
愛知県知多郡武豊町石川11-22
URL：
<http://www.sassa-bike.com/>

自転車のある健康的なライフスタイルを
人に、地域に届けるShop Report

カケル × SHOP

09



サイクルショップ
サッサ
代表
佐々 彰俊さん



1 小さなお店ながらさまざまなアイテムがコンパクトに収まった店内。取り扱う自転車はロードバイクとマウンテンバイクが中心。2 代表の佐々さんが20代前半の頃から毎年出場している「つがいサイクルクラシック」の完走認定証。今年で30回を迎える17.1kmのヒルクライムレースで、アットホームな雰囲気や景色の素晴らしさに加え「毎年同じコースを走ることによって自分の状態を知るバロメーターになる」のも魅力なのだそう。3 お客様が自然と集まって会話が弾む雰囲気。奥様の佐々英代さんもお店の運営をサポート。4 お店のカウンターには、近隣のサイクリングマップや初心者向けのパンフレットが整然と。自転車をはじめの人に安心して楽しめる環境を整えたいという佐々さんの思いがここにも。

遊んでくれる人がいる。
その思い出深い体験から
「一緒に遊ぼう」をモットーに。

名古屋駅から名鉄急行で南へ帰られて約40分。青山駅から国道沿いにさらに南へ進むとサイクルショップサッサさんに到着します。代表の佐々さんが最初に自転車販売店を開業したのは2002年。その後この場所に移転して13年間、主にマウンテンバイクやロードバイクの魅力を地元の方に届けていらっしやいます。もともとは製造業にお勤めのごとき、友人に誘われてMTBをはじめ、そのとき感じた楽しさがこの仕事へと発展。「たまたまスキーで訪れた白馬のペンションのオーナーから長野でマウンテンバイクを走らせる楽しさを教わった経験から、一緒に遊んでくれる人がいる大切さを学びました」と佐々さん。そのためこのお店のモットーは「一緒に遊ぼう」。自転車での遊びを通じて自分のフィールドが広がる、それが人生を面白くする。その思いを軸に、自転車を通じて健康づくりの発信にも注力されています。

サイクリンググッドを参考に
お客様に健康づくりを
わかりやすく発信。

「サイクリンググッドのフリーペーパーは、いつも活用させていただいています。新しい号が届いたことをお店のブログなどで伝えると、これを目的に来店される方や、ときには『新しいのまだ?』と覗きに來られる方も。みんなで一緒に見ながら話ができるのは紙ならではの魅力だといつも感じています」とおっしゃいます。その一方で、運動中に水分を飲まないようにしている人がいるなど正しい健康情報がまだ浸透していないと感じることも。「そういう方がまだいらっしやる現状をふまえ、自転車もたらす健康効果をわかりやすくお話するように意識しています。ターゲット目的で自転車をはじめめる方にはまずは自転車を楽しむことから始めましょうと提案します。楽しさから継続につなげ、目的を果たしてもらおうと一番ですからね」と話す佐々さん。そして仕事や人間関係に疲れている人が多く感じると、無邪気に遊べて気分転換できる自転車の価値をもっと広めたいと力強くお話されました。

初心者向けのイベントを通じて自分のフィールドを広げるきっかけを提供。

「一緒に遊ぼう」をテーマにしているだけあって、超初心者ロード練習会やMTB体験ツーリングなど、初心者に参加しやすいイベントを実施。参加されるお客様は年代も仕事もさまざま。だからこそ一緒に遊ぶのが面白いとおっしゃいます。佐々さんにとって自転車は「人の力で遊ぶ乗り物」という魅力に加え、機材で体力や技術を補えることで、年齢や体力に差がある人同士でも一緒に遊べるのが素晴らしいのだとか。かつて自転車で遊ぶ楽しさを教わった経験を忘れず、今は教える側として地域の方へ「遊ぼう」と積極的な声をかけ、人生のフィールドを広げるきっかけを地域に提供されています。



MORAL

「走る」をもっと楽しく

子どものお出かけを安心にする
ヘルメットの着用と乗り降りの仕方。



幼稚園・保育園の送り迎えなど、親子一緒に移動に便利な子ども乗せ自転車。従来の自転車よりも安定性に配慮した構造になっているタイプが多いものの、後ろに、あるいは前後に子どもを乗せている状態はバランスを崩しやすく、子どもの予期せぬ動きによる転倒などのリスクも意識しておかなければなりません。そこで親子が安全に子ども乗せ自転車を使用するように改めて注意点をまとめます。

まず乗る前の準備に忘れてはいけないうのが子ども用ヘルメット。すぐに成長するからと大きめのサイズを選びがちですが、頭部を守るというヘルメットの効果を発揮するには最適なサイズ選びが第一です。スレスレにキツくないサイズで

あることを確認したら、あご紐を通してバックルをしっかり止めます。あご紐は指一本が入る程度の締め具合が適しています。そして自転車の乗り降りの際にも安全性を高める順序があり、子どもが一人で荷物のあるときは、乗るときに荷物を先、子どもを後に乗せ、降りるときは子どもを先、荷物を後に下ろします。子どもが前部・後部座席に2人いる場合は、乗せるときは後部座席の子どもを先に、降ろすときは前部座席の子どもを先にすると安定性を保ちやすくなります。

自転車に乗っているときは子どものシートベルトもマスト。どんなに急いでいてもこれらを忘れずに安全第一でお出かけください。

安全性を高める、子ども乗せ自転車利用のポイント



【子ども1人+荷物の場合】
乗るときは荷物を先に、子どもを後に、降りるときは子どもを先に、荷物を後に。

【前部・後部座席に子ども2人の場合】
乗るときは後部座席を先に、前部座席を後に、降りるときは前部座席を先に、後部座席を後に。

前部座席は15kg、後部座席は22kgの体重制限で5歳まで。



サイズに合ったヘルメットを着用し、シートベルトを締める。

両立スタンドをロックし、ハンドルが動かないようハンドルストッパーを動作。



乗り降りする際は平坦で安定した場所に止める。

参考資料：一般社団法人自転車協会「幼児2人同乗用自転車」をご利用の皆様へのお願い / 京都市「Enjoy 自転車 life in Kyoto」/ 株式会社オージーケーカブ「自転車事故から子どもを救うチャイルドメット」より



いろいろな年代の人が
一緒に走り、笑い、語りあえる。
そんな唯一の場所がここに

自転車のある健康的なライフスタイルを
人に、地域に届けるShop Report

カケル × SHOP



「僕が先にサツサさんと自転車を購入して、当時交際中だった妻に勧めたのが二人で自転車を楽しむようになったきっかけです。妻が初めてスポーツバイクに乗ったのはサツサさんで借りた試乗車でしたが、そこですっかり夢中になり、その3カ月後に行われるヒルクライムのレースに、僕がサツサさんたちと一緒に出場する話をしたところ『私も出る！』と言い出したほど。その後新婚旅行にはニュージーランドでMTBを楽しむなど、夫婦共通の趣味として自転車に欠かせないものになっています。」

User's Interview

サツサさんが初心者向けのイベントを中心にしているのは「自転車って楽しい」ということを体感してもらえようという思いから。だから、今回集まっていた皆さんは、サツサさんで自転車の楽しみ方に出合ったばかり。それぞれに楽しみつつ、やはりここに仲間の輪があることも大きな魅力になっているようです。

サツサさんのお客さま①
水野 淳生さん 由実子さん

サツサさんのお客さま②
川島 奈菜さん

「私が自転車を始めたのは、彼に誘われてなんとなくという動機でした。ところがMTBの4時間耐久レースのチームに参加することになったのをきっかけに、自分の走りがチームに貢献できる楽しさに目覚め、今ではシクロクロスのレースに出場するまでに、勝たない、もっと上に行きたいという思いが強くなり、仕事の傍ら練習に励んでいます。サツサさんはそんな私にいろんなアドバイスをくださる頼れる存在。お客さんとも優しい方ばかりで、年齢を気にせず気軽に交流できるのがとても楽しく、ありがたく感じています。」

サツサさんのお客さま③
森田 信広さん

「私がサツサさんと出会ったのは若い頃に乗っていた自転車をもう一度楽しみたいと思い、この界隈の自転車屋さんを検索したところ、ホームページに掲載されていた『遊ぼう』というメッセージに共感してお店に訪問したのが最初です。以来、ロードバイクとMTBを合わせて5台購入しました。MTBやロードバイクのツーリングや練習会では、私の子どもと同じ世代の若い人たちと一緒に『遊べる』ことがとても楽しい。みんなで走れる安心感も大きく、こういう機会を作ってもらえるサツサさんに感謝しています。」



自転車も女性も楽しめるスポーツとしてもっと広まってほしい
川島 奈菜さん

いろんな年代の人との交流が刺激になっている
森田 信広さん

夫婦共通の趣味として自転車を楽しんでいる
水野 淳生さん 由実子さん

Eat 胃腸を守る米麴甘酒入り



お腹にやさしい甘酒梅肉そうめん

材料

【素麺】

- 素麺1束(100g)を茹でて冷やしておく

【タレ】

- 梅干し2粒(中玉)
- 豆乳100g
- 甘酒15g(米麴のノンアルコールのもの)
- ごま油小さじ2
- リンゴ酢または米酢小さじ1

【具材】

- 長芋30g(細切り)
- とうもろこし大さじ1(茹でたものまたは缶詰)
- バジル2枚
- ペパーリーフまたはレタス適宜

- オクラ2本(茹でたもの)
 - ミックスナッツ大さじ1(粗めにみじん切り)
- 【仕上げ用】
- 黒こしょう少々
 - お好みで彩野菜(写真は紫キャベツ、キュウリ、コリンキーを使用)

作り方

- ①器に素麺だれの材料をすべて入れて混ぜ合わせる
- ②①に茹でて冷やした素麺を入れてタレをからませる
- ③具材を盛り付ける
- ④黒こしょうをふりかけ、お好みで彩野菜をのせて出来上がり

Rest 前向き気分にリフレッシュ

ニーリング・プッシュアップの方法

膝から頭を一直線にして、手は肩の真下につきます。おなかに力を入れて腰が反らないようにキープしてください。



肘を曲げて腕を身体に添わせ、肩甲骨を寄せながら下に降ろします。頭や顎でなくミゾオチを床につけるよう降ろしていきましょう。

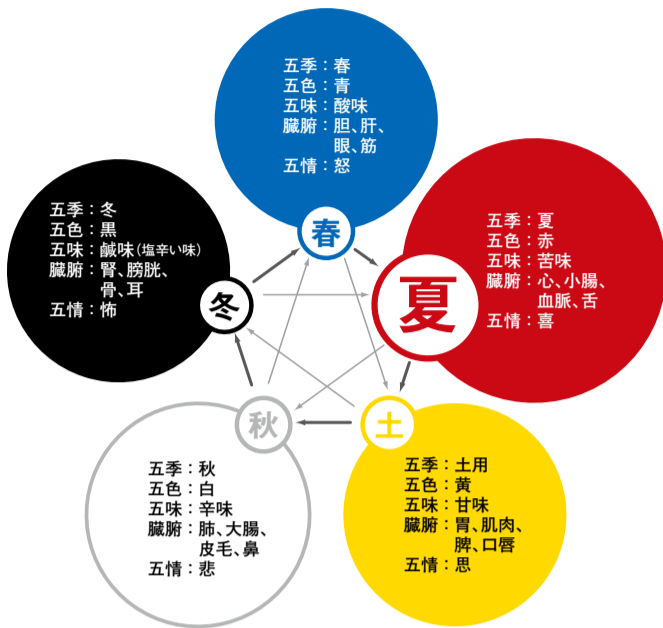


親指の付け根に荷重を掛けて、上体を持ち上げます。息を大きく吐きながらこの腕、肩、胸を連動させて使いましょう。

気分をリフレッシュさせるために、回数よりもフォームにこだわらしましょう。息を吸いながら降ろして、下で1~2秒息を止めます。その後息を吐きながら上がりましょう。

LIFEが大切にしている東洋思想の五行論図

LIFEでは「Eat」「Rest」のどちらもこの五行色体表(ごぎょうしきたいひょう)(五味五色、五臓六腑、五季など)を基準にした暮らしの提案を行っています。



LIFE Eat&Rest

こころのアクティブレストで気合いを入れ、胃腸をケアして「戦えるカラダ」に。

暑さや湿気、クーラーによる冷えなど何かと身体が戦う環境に置かれがちな夏場。熱がこもる、胃がちやばちやぼするというこの季節になりがちな状況が続くと睡眠障害が起こりやすく、気持ちも身体も落ち込みがちに。どうもスッキリしない、だるさが残ると感じたら、あえて気合いを入れるために、軽い筋トレでこころのアクティブレストを取り入れてみましょう。普段使わない上半身の筋肉を使うことで、血流が変わりどんよりとした気分がリフレッシュします。

このような軽い筋トレで気分のリフレッシュを行いながら、弱りがちな胃腸の消化吸収を助ける米麴甘酒を使った食事を摂るのもおすすめ。この甘酒に含まれている麹は酵素であるため胃腸のケアに効果的で、この素麺は梅干しも入っているため夏場でも食が進みます。夏バテから身体を守るためにも、軽い筋トレで前向きな気分へと促し、胃腸をケアするというところからだの両面から「戦えるカラダ」をつくり、夏に負けない強さを身につけましょう。

●Eat(レシピ)の情報提供・協力 石光映美子

東洋医学陰陽五行を軸に、空間と食・大切な人に贈る食を提供するフードセラピスト。株式会社シマノ運営の「Life Creation Space OVE」でメニュー開発や食事の提供を行うなど多様な方面で活躍中。

●Rest(休養)の情報提供・協力 TEETER TOTTER

東京・広尾で、鍼灸やマッサージ、トレーニングを中心としたプログラムでコンディショニングサービスを提供。ひとり一人に合ったコンディショニングメニューをパーソナルスタイルで実践。

WEB

ユニークなコンテンツ、更新中です!

cyclinggood.shimano.co.jp



ご自身の育児経験をきっかけに双子用の自転車の必要性を感じ、開発を実現された中原さんの思いと経緯を「Life」にてインタビュー形式でご紹介。さらに免疫と運動の関係について鈴井先生に改めて解説いただく「Health」も更新予定です。こちらもぜひ!

暑い季節になりました。バテがちなこの時期に、カラダの中、つまり免疫で強くなるということをテーマにした特集はいかがでしたでしょうか。強度が強い運動よりも、ニコニコペースの運動の方が免疫機能の代謝を促しやすいというお話は驚きでした。戦えるカラダづくりに、ぜひニコニコな自転車運動を!

アンケートにご協力をお願いします。

本紙「Cyclinggood」について、皆様のご意見・ご感想をお聞かせください。なお、アンケートで得た結果と個人情報は、紙面づくり以外の目的には使用いたしません。

URL:https://jp.surveymonkey.com/r/cyclinggood_022

